

# たべもの通信

平成26年7月  
発心保育園

梅雨が明けるといよいよ夏本番！  
この暑い夏を「しっかり食べてぐっすり眠る」で元気に乗り切りたいものですね。  
きゅうり、トマト、なす、ゴーヤなどの夏野菜はからだを冷やしてくれます。また、豚肉、レバー、枝豆、  
ごまなどはビタミンB<sub>1</sub>の多い食材で身体の疲れをとってくれます。これらの野菜を上手に使う献立  
を考えてみてください。



## 畑の野菜たちが 元気に育っています！



収穫を楽しみに畑まで出かけていく子ども達  
今が一番のお目当ては、すいかです。  
いく度に大きさを確認して「早く食べたいな～」  
と言っています。

## 楽しかったよ！「ソーめん流し」



たんぽぽ組は、流れないようにしてソーめんをすくいつゆにつけながら食べました。  
ゆり・ひまわり組は、流しソーめん。次々流れてくるソーめんをはしでつかむのに真剣  
また、時々流れてくるきゅうりやトマトに大喜びでした。

## 子どもは大人より う〜んと水分補給が必要だ！と…

暑い夏には、子どもは全身汗びっしょりになったり、寝苦しい暑い夜、一晩で大量の水分が汗として失われます。そこで水分の補給が必須となります。  
水分を補給する際に注意したいのは、甘い飲み物を飲みすぎることです。清涼飲料水には予想外に多くの砂糖が含まれています。  
糖分の分解には、大量のビタミンB<sub>1</sub>が必要になり、ビタミンB<sub>1</sub>が不足すると処理できない糖分が乳酸となり疲れやすくなります。  
暑い、汗をかき、のどが渇く、疲れたとあって、甘い飲み物を飲みすぎるとかえって疲れをひきおこすこととなります。  
**水分補給には、麦茶や番茶などが望ましいです。**